



## Tips til hvordan vi kan forebygge karantene av ansatte i helse- og omsorgstjenesten

Innlandet er i en situasjon med økende smittetrend. Erfaringer viser at både ansatte og pasienter i sykehjem og hjemmetjenester har blitt smittet av koronavirus. Dersom en smittesituasjon fører til at mange ansatte må ut i karantene samtidig kan dette få store konsekvenser for tilgang til kvalifisert helsepersonell. Det er derfor viktig at virksomhetene forsøker å organisere tjenestene på en måte som i størst mulig grad forebygger dette. Dette gjelder også i kommuner der det for tiden er lite smitte.

Vedlagt en liste med utdrag av Nasjonale veiledere, samt erfaringer fra Oslo kommune om hvordan tjenestene kan organiseres for å redusere risikoen for at en slik situasjon oppstår.

### **Råd og tips for å redusere antall helsepersonell som må i karantene ved smitte i virksomheten**

Definisjon av nærkontakt

- kontakt med andre personer med mindre enn 2 meters avstand i mer enn 15 minutter eller
- direkte fysisk kontakt med andre personer eller
- direkte kontakt med andre personers sekreter (f.eks. spytt, snørr og tårer).

Kontakt mellom pasienter, pårørende eller andre og helsepersonell som bruker forsvarlig smittevernutstyr regnes ikke som nærkontakt.

**Kilde:** [FHI - Definisjon av nærkontakt](#)

#### **1. Personalplanlegging**

- sørg for å ha reservepersonell å sette inn ved smitte
- oversikt over personer som har vært i avdelingen/enheten for å lette ev smittesporing

**Kilde:** [Helsedirektoratet](#)

- [www.nasjonalthelsepersonell.no](http://www.nasjonalthelsepersonell.no)
- [www.nav.no](http://www.nav.no)

#### **2. Organisering av personell**

- Etabler arbeidslag/ vaktlag
- Unngå at ansatte jobber på flere avdelinger/ enheter
- Unngå så langt det er mulig at ansatte jobber ved flere virksomheter, der dette ikke er mulig sørg for oversikt over hvor hver enkelt har arbeidet
- Unngå unødvendig trafikk gjennom avdelinger, dette gjelder også renholdere, vaktmestere og andre
- Test nytt personell



### 3. Garderobe

- Unngå at ansatte fra ulike avdelinger/enheter blir i direkte fysisk kontakt med hverandre
- Ha ulik oppmøtetid i garderoben
- Ta i bruk alternative rom /tilleggsrom

**Kilde:** [FHI Webinar: Utbrudd med covid.19 i sykehjem- årsaker og hva kan vi gjøre for å unngå/ begrense utbrudd](#)

### 4. På vaktrommet eller møterom (eks ved vaktskifter, under rapporter, lunsj, kaffepauser osv.)

- Merk tydelig på døra hvor mange som kan oppholde seg i rommet
- Legg til rette for 2 meters avstand
- Marker avstander inne på rommet (gulv, pulter osv)
- Fjern stoler utover det antall som rommet er beregnet på
- Vær oppmerksom på tid – under 15 min. bruk stoppeklokke

**Kilde:** Oslo kommune, erfaringer- se vedlagt pp.



### 5. Personlig beskyttelsesutstyr

- Rett bruk av smittevernustyr til rett tid, i riktige situasjoner etter nasjonale anbefalinger

**Kilde:** FHI

### 6. Opplæring

- Identifisering av Covid 19 symptomer
- Gode systemer for inkludering av vikarer i smittevernrutiner og nye prosedyrer
- Følge opp personalets etterlevelse av smittevernrutiner
- Repetere prosedyrer
- Basale smittevernrutiner

### 7. System for formidling av informasjon og endringer

- Bruk digitale og analoge plattformer
- Informasjonen må være lett forståelig og tilgjengelig
- Ansatte må kjenne til hvor de finner informasjon og benytte seg av de kildene

**Kilde:** [Helsedirektoratet-Kap. 11 Opplæringsressurser](#)

Listen er ikke utømmelig, sjekk lenker og annen relevant informasjon på Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet for mer informasjon.

Vedlegg: presentasjon fra Oslo kommune